



CALENDER GWEITHGAREDDAU: MAWRTH MEDDYLGAR 2021



LLUN

1 Gwna benderfyniad i fyw gydag ymwybyddiaeth a charedigrwydd

MAWRTH

2 Sylwa ar 5 peth sy'n brydferth yn y byd tu fas

MERCHER

3 Dechreu a'r diwrnod yn gwerthfawrogi dy gorff a'r ffaith dy fod yn fyw

IAU

4 Sylwa ar sut rwyf ti'n siarad â dy hun. Tria defnyddio geiriau caredig

GWENER

5 Cymer 3 andal ar ysbeidiau rheolaidd yn ystod y dydd

SADWRN

6 Meddylia am bobl yr wyt yn hoff iawn ohonynt a danfona gariad atyn nhw

SUL

7 Gwna heddi'n diwrnod heb gynlluniau a sylwa sut deimlad yw hi

8 Bwyta'n feddylgar. Gan werthfawrogi blas, teimlad ac arogl dy fwyd

9 Anadla mewn a mas yn llawn cyn ymateb i eraill

10 Cer allan a sylwa ar sut mae'r tywydd yn teimlo ar dy wyneb

11 Canolbwyntia yn gyfangwbl wrth yfed paned

12 Gwranda'n astud ar rywun a wir clywa beth maen nhw'n ei ddweud

13 Cymera saib i edrych ar yr awyr neu gymylau am gwpwl o funudau

14 Ffeindia ffordd i fwynhau gorchwylion neu dasgau sy angen neud

15 Arhosa, anadla a sylwa – yn gyson yn ystod y dydd

16 Ymgolla'n llwyr mewn gweithgaredd diddorol neu greadigol

17 Edrycha o dy gwmpas a ffeindia 3 pheth anarferol neu ddymunol

18 Os wyt yn rhuthro, gwna ymderch i arafu

19 Datblyga teimlad o garedigrwydd cariadus tuag at eraill heddi

20 Dathla Ddiwrnod Rhyngwladol Hapusrwydd dayofhappiness.net

21 Gwranda ar ddarn o gerddoriaeth heb wneud dim byd arall

22 Cerdda ffordd wahanol heddi a gweld beth wyt ti'n sylwi

23 Bydda'n ymwybodol o dy deimladau – heb farnu neu drio newid

24 Gwerthfawroga dy ddwylo a'r holl maen nhw'n dy alluogi i neud

25 Canolbwyntia ar y pethau da yr wyt yn cymryd yn ganiatol

26 Sylwa pan wyt ti'n flinedig a chymera egwyl cyn gynted â phosib

27 Mwynha diwrnod heb declynnau

28 Gwerthfawroga natur o dy gwmpas, ble bynnag yr wyt

29 Sylwa ar beth sy'n gweithio heddi a bydd yn ddiolchgar

30 Sgania dy gorff yn feddyliol a sylwa sut mae'n teimlo

31 Sylwa ar y llawenydd yn y pethau bach o dy gwmpas

"Mae ymwyddiaeth ofalgar yn meddwl ein bod yn ymrwymo i fod yn hollol bresennol ym mhob eiliad" - Jon Kabat-Zinn



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

I ddysgu mwy am thema y mis: www.actionforhappiness.org/mindful-march

Yn fwy hapus · Yn fwy caredig · Gyda'n gilydd